



To-do list

TRAIL & ULTRA-TRAIL

La tenue

- ☐ Des chaussures de trail
- ☐ Des sous-vêtements techniques
- ☐ Un short, un pantalon ou un collant
- ☐ Des chaussettes respirantes
- ☐ Une première couche technique
- ☐ Une deuxième couche chaude
- ☐ Une veste de trail imperméable
- ☐ Un surpantalon imperméable
- ☐ Des gants ou des mitaines
- ☐ Un buff ou un bonnet
- ☐ Une casquette
- ☐ Des lunettes de soleil
- ☐ Des guêtres de trail
- ☐ Des lacets de rechange

Lumière & navigation

- ☐ Une lampe frontale
+ piles ou batterie de rechange
- ☐ Une deuxième frontale
- ☐ Une montre avec la trace GPS
- ☐ Un téléphone chargé
- ☐ Une batterie externe

Le sac & le ravito

- ☐ Un sac à dos de trail
- ☐ De quoi boire et manger
flasques, poche à eau, barres, gels...
- ☐ Un gobelet réutilisable
- ☐ Des bâtons de trail
- ☐ Une poche étanche
téléphone et papiers
- ☐ Des vêtements de rechange
- ☐ Un porte-dossard

Sécurité

- ☐ Une petite trousse à pharmacie
version allégée
- ☐ Une couverture de survie
- ☐ Un sifflet
- ☐ Une bande élastique adhésive
- ☐ De la crème solaire
- ☐ De la crème anti-frottements
- ☐ Des chaufferettes
- ☐ Une pièce d'identité
- ☐ Une carte bancaire